

RAZGOVOR S DJECOM

Aktualne vijesti kod mnogih odraslih i mladih izazivaju nesigurnost i duboke osjećaje. Kako bismo vam pomogli pri ophođenju s djecom i mladima u pogledu te teme za vas smo sastavili sljedeće savjete.

1. Metaforički rečeno: budite poput „**svjetionika**”. Orijentacija i povezanost izrazito su stabilizirajući čimbenici pri jako uzburkanom moru. Za dobru orijentaciju potrebna su dva stava: „To što se dogodilo grozno je i tužno” i „Tu sam za tebe i to što se dogodilo neće nas poljuljati”. Pronađite prikladne riječi za svoje vlastite osjećaje i ukažite na to da su oni dio vas i da nisu opasni.
2. Svi bismo rado obećali da se tako nešto „više nikada” neće dogoditi. Međutim, nitko od odraslih to nažalost ne može obećati, a djeca ne vjeruju u to obećanje. Umjesto toga naglasite **ono što je suprotno** strahu. Koliko ljudi u Zagrebu i čitavom svijetu si trenutačno međusobno pruža podršku? Koji dobri primjeri toga postoje? Tko pazi, kakvu pomoć, podršku ili utjehu dobivaju pogođene osobe?
3. Pokažite da ste spremni razgovarati: Rečenica „Ako imaš pitanja ili želiš razgovarati, tu sam za tebe” korisnija je od razgovora o samom događaju o kojemu vaše dijete (u tom trenutku) ne želi razgovarati. Usmjerite se na pitanja koje vaše dijete u tom trenutku stvarno postavlja. Ljubazno ispravite neispravne činjenice i uvjerenja, primjereno govorite o ljutnji i objasnite razliku između nje i slijepog bijesa. Uvjerite svoje dijete u to da su njegovi osjećaji sasvim normalni, da je normalno izraziti ih i da si smijemo dati oduška. Recite svojem djetetu u kojoj mjeri je to prikladno te mu to pokažite svojim primjerom.
4. U teškim vremenima, u slučaju kolebanja i straha, djetetu može biti teško kontrolirati vlastite osjećaje, čak i u područjima koja nisu neposredno vezana uz dotičnu temu. Djeca možda imaju osjećaj da moraju misliti na određenu temu iako to ne žele, razdražljivija su, imaju obrambeni stav ili povećanu potrebu za kontaktom. Naučite biti strpljivi i pokazati razumijevanje za svoje dijete i sebe.
5. Ova tema stalno je prisutna u medijima. Mlađa djeca ponekad su zbunjena stalnim ponavljanjima vijesti te možda ne mogu prepoznati da se radi o ponovljenim izvještajima, a ne o novim događajima. Međutim, čak i kod starije djece, mladih i odraslih stalna izloženost zastrašujućim slikama, informacijama i dojmovima ima posljedice. Naglašavajte stalno da je događaj o kojem se radi završio. Vodite računa o tome da je vaše dijete izloženo medijima koji su primjereni za njegovu dob te o količini medija kojoj izlažete sebe i svoje dijete. Gledajte emisije zajedno sa svojim djetetom i objasnite mu zašto je važno ispravno dozirati doticaj s takvim sadržajima te uključite izvještaje iz medija u svoje razgovore. Imajte na umu da i stalna izloženost uzavrelim razgovorima između odraslih može djetetu biti previše.

6. **Smanjite** po mogućnosti sve „ostale oblike nasilja“ u životu svog djeteta. Filmovi, radiodrame ili videoigrice s okrutnim ili zastrašujućim sadržajem mogu se povezati sa stvarnošću i tako dodatno pridonijeti strahu i preopterećenju. Razmislite zajedno sa svojim djetetom o tome koje priče, filmovi ili igrice pomažu pri smirivanju i stvaranju osjećaja sigurnosti.
7. Držite se uobičajenih, predvidivih procesa te se svjesno **odmorite** od teških tema i **odvratite si pozornost** od njih da biste prikupili snagu. Nemojte previše, ali ni premalo razgovarati o dotičnoj temi. Time ukazujete na to da je dotična tema zastrašujuća i da predstavlja tužan dio života, no da je ona ipak samo *jedan* od dijelova života.
8. Nemogućnost da se zaspi ili strah od toga da se zaspi, često buđenje ili noćne more mogu biti iscrpljujući. Pronađite sa svojim djetetom već prokušane ili nove **rituale koji pomažu u tome da se zaspi** te mu objasnite da naša glava noću pokušava „raščistiti“ sve što nam se dogodilo tijekom dana te da pritom razmišljamo i o zastrašujućim sadržajima. Naglasite da su te slike rezultat naše mašte i da nisu stvarne.
9. Brojnoj djeci pomaže **fizički kontakt**. Čak i ako prije dotičnog događaja fizički kontakt osobito kod starije djece (više) nije bio toliko poželjan, ta potreba sada se može razviti. Pitajte svoje dijete što mu godi.
10. Razmislite o tome koji bi **rituali** mogli pomoći vama i vašem djetetu. Učiniti nešto sam može imati vrlo blagotvoran utjecaj (npr. slikanje, paljenje svijeće ili davanje donacije kao doprinos ustanovama za pružanje pomoći...).
11. Stabilni „svjetionik“ mora se **„dobro napuniti“**. Budite uzor u pogledu ophođenja s dubokim osjećajima i brige o sebi. Djeca koja svoje roditelje doživljavaju vrlo bespomoćnima, ustrašenima i preopterećenima imat će obzira prema njima te bi stoga mogla zatomiti svoje prave osjećaje. Potražite odrasle sugovornike kako biste dali oduška vlastitim osjećajima. Ako se brinete za svoje dijete, imate pitanja ili vam je potrebna dodatna **podrška**, obratite se svojem savjetovalištu za pomoć.



Bei Fragen zu weiterführenden Einrichtungen oder dem KIT-München, wenden Sie sich gerne telefonisch oder per Email an:
 KIT-München Beratungstelefon: 0 89 / 7 43 63 – 333
 mail@kit-muenchen.de
 www.kit-muenchen.de
 Arbeiter-Samariter-Bund RV München/ Obb. e.V.
 Krisen- Interventions- Team/ KIT-München
 Adi- Maislinger- Straße 6–8 81373 München
 Beratung und Einsätze des KIT-München
 sind für Betroffene immer kostenfrei.
 KIT-München ist ein Projekt des:



Bei Fragen zu Angeboten der KinderKrisenIntervention oder der AETAS Kinderstiftung wenden Sie sich gerne telefonisch oder per Email an:
 KinderKrisenIntervention Tel. 089 / 159 86 96-0
 info@aetas-kinderstiftung.de
 www.aetas-kinderstiftung.de
 AETAS Kinderstiftung
 Baldurstr. 39
 80638 München
 Die Beratung durch die KinderKrisenIntervention ist für Betroffene immer kostenfrei.